

症状からツボ のどがつまる

動画で詳しく



太溪 たいけい



ツボの位置

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみが太溪 (たいけい) です。

動画で詳しく



大陵 だいらょう



ツボの位置

手のひらを上にして、手首の曲がりジワの真ん中が大陵 (だいらょう) です

ツボの働き > 呼吸が深くなり、喉のつかえ感がやわらぎます。

ツボの探し方 > ●へこみをさがす ●押すと軽い痛みのあるところ ●皮膚のカサつきもチェック